

月刊 TOUE



工事部

グエン・ヴァン・カン

インタビューテーマ

夢

株 式会社藤栄設備のグエン・ヴァン・カンさんは、2020年に実習生としてベトナムから来日し、工事部で働いています。子どものころのカンさんは、どのような「夢」を描いていたのでしょうか。故郷での思い出と、今後の抱負を聞きました。

興味のあることに、 とことん打ち込む

学生時代に私が力を入れて取り組んでいたのは、数学の勉強とスポーツです。数学は小学校から高校までずっと得意な科目でした。教科書以外の問題にも挑戦し、たくさん解いたため、成績がよくなったのだと思います。

そして、スポーツでよくプレーしていたのは、サッカーとバドミントン。どちらも小学生のときに、友だちに誘われて興味を持ちました。バドミントンはあまり好きにはなれませんが、サッカーは夢中になったものです。近所の友だちや学校のクラスメイトとチームを作ってプレーをし、大人になったらサッカー選手になりたいと思っていました。憧れのプレーヤーは、メッシ選手です。私もメッシ選手のようなドリブルができるよう、練習しましたね。

サッカーを通して 広がる輪

大好きだったサッカーですが、試合中に足を怪我してしまい、半年間プレーできなかつた時期がありました。「こんな痛い思いをするのなら、もうサッカーを辞めてしまおう」と思ったときもあったの



です。しかし、友だちが楽しそうにグラウンドを走り回っているのを眺めていると、再びプレーしたいという気持ちが湧いてきました。幸い怪我は順調に治り、再びピッチに立つことができました。

試合では、特に勝ち負けにこだわっていたわけはありません。体を動かすとストレス解消になるのはもちろん、何よりもサッカーを通して友だちが増えるところが、このスポーツの魅力だと思えます。今でも日曜日に2時間ほど仲間と集まって楽しんでおり、友だちが連れてきた知り合いと仲良くなることもあります。人の輪が大きく広がるのはとてもうれしく、これからも趣味として長く続けていきたいと考えています。

故郷の人たちの 暮らしを豊かにしたい

私がベトナムから来日したのは

2020年。文化や人生観、人間関係など、目に見えない部分で日本とベトナムにはさまざまな違いがあり、はじめのころは戸惑う場面が多くありました。故郷での暮らしが懐かしく思い出されるときもありますが、今は日本でしっかりと働いて、技術的にも経済的にも満足できるよう、力をつけていきたいと考えています。

私は5人家族で、みんなベトナムで元気に暮らしています。一番の目標は、家族に3階建ての家を建ててあげること。個人住宅で3階建てと言うと日本では驚かれますが、地震がほとんどないベトナムでは、むしろ4〜5階建ての住宅が一般的です。しかし、建築資金を用意するには、まだまだ時間もかかるでしょう。いずれは家だけではなく、故郷の親類や友人たち、生活が苦しい人たちの力にもなるのも夢の1つ。そこまで5年かかるか、10年かかるかはわかりませんが、今は一生懸命働き、実現に向けて一歩ずつ前へ進んでいくつもりです。

目指すのは プロフェッショナル

仕事面での私の目標は、プロフェッショナルな知識と技術を備えた人間になることです。その理

想に少しでも近づいていくためには、技術や日本語の習得など、たくさん勉強をしていく必要があります。根気のいる作業になりますが、チャレンジをしないことには何も得られません。藤栄設備で働いている人たちは親切な人が多く、働きやすい環境を整えてくれます。恵まれた職場で働けることに感謝しながら、精進していきたいと思います。

故郷の家族や友人たちの幸せを願いながら仕事に励むカンさん。夢の実現に向けて、今日も走り続けています。いずれは後輩の目標になる人材へと成長していくに違いありません。

企業情報

設立年：平成6年5月27日
年商：3億円
従業員数：25名
(従業員19名、建設就労者1名、特定技能2名、実習生3名)

※ 2022年3月末時点

interview

現在の藤根さん

藤栄設備を新天地として日々頑張る仲間がいます！
今回紹介するのは、入社して1年が経過した、信濃町事務所
事務を担当する藤根さん。前職での経験を乗り越え、
新たな目標に向けて現在も邁進中です！



入社のきっかけ

導かれるようにここにたどり着いた

私の生活環境が変わり、2021年の春頃から転職活動を始めました。そのような中でふと目にとまったのが藤栄設備の求人です。応募して面接を受けた際、実は他社でも数社を並行して最終選考中でした。しかしながら当社の面接で藤原社長にお会いしたとき、お話から「力強さ」と「頼もしさ」をひしひしと感じ、「ご縁があるならこの会社を選んでみよう」と思ったのです。今思うと、何かに導かれたようでした。

入社してからの変化

心の余裕を取り戻し、 新たな知識と経験を積み重ねる

企業によって独自のシステムがあったり、使う関数や表の形式が違ったりするので、どの会社にも未経験のことや勉強になることが必ずあると考えています。
当社に入社してからは、現場入場の書類の作成やデータ入力、皆さんの出勤簿の記録など、真新しい経験をしています。また、入社当初に細切れで教わっていたことが徐々に繋がって、業務の全体像が見えるようになってきました。日々の時間が流れていく中で、やらなければいけないこと、やっておこうと思うことをこなしていくイメージです。
前職では、業務的にも精神的にも一秒たりとも休む暇がなく、考える時間すら与えられないほどのスケジュール感で働いていました。当社では、よっぽどの急ぎでなければある程度こちらに任せて仕事をさせてくださっているところに、ありがたく思っています。大げさな言い方かもしれませんが人間らしさを取り戻せたような気持ちです。(おやつを食べたりもできます)

石渡さんからの学び

仕事への真摯さと迅速さを見習って

当社の業務のほとんどを石渡さんから教えていただいています。石渡さんは「私のやっていること全てができるように教えていきたい」という思いから、マイペースな私に石渡さん特有のスピード感で仕事を振ってくださいます。



皆さんへの メッセージ

頼られる存在を目指して

普段お見かけすることがなかなかないので、社員の皆さんが事務所に来るとつい喋りかけてしまいますが、皆さんから色々なお話を聞けることが楽しみの一つになっています。
休みなく働いている社員さんもお、本当に頭が下がります。
本当に皆さんいつもお疲れ様です！現場の事は何もわかっていない私ですが、「事務所は藤根さんに任せておけば大丈夫でしょ」と早く皆さんに思っただけのよう、今後も励んでいきます。



頑張っている

A Treat For Myself!

自分へのご褒美

11月23日は勤労感謝の日！いつも一生懸命働いている自分にも、ご褒美をあげてみませんか？今回は「自分へのご褒美」についてアンケートしました。

Q 普段頑張っている自分へ、ちょっとしたご褒美を贈るなら？

スタバの期間限定フラペチーノです！

Q どんときあげたいですか？

疲れが溜まった日曜日にあげたいと思います。



よこせ かずき 横瀬 和紀さん

Q 普段頑張っている自分へ、ちょっとしたご褒美を贈るなら？

長期休み！

Q どんときあげたいですか？

働きすぎているなど感じたときです！



あかほし ひでのり 赤星 秀典さん

Q 普段頑張っている自分へ、ちょっとしたご褒美を贈るなら？

銭湯に行きます！

銭湯のスタンパラーにはまっていて、自転車から自宅から約20分の距離に銭湯が多く集まっている地域があるので、その銭湯巡りをしています。5か所を巡ると手ぬぐい、10か所がま口、さらに10か所を巡ると良質なバスタオルがもらえるのです。

Q どんときあげたいですか？

私はだいたい仕事が終わったあとにご飯を食べ、寝る前に銭湯に行くのですが、週に4~5回の頻度で通っています。とてもリフレッシュになるのでおすすめです！

かねこ さとし 金子 敏さん



疲労回復!! 質の高い睡眠を取る方法

はじめに——現代では、ほとんどの日本人が睡眠についての悩みを抱えていると言われています。毎晩熟睡できて、毎朝スッキリ起きられる人は少ないのではないのでしょうか？では、睡眠の問題を解決するにはどうしたら良いのでしょうか。その鍵は、睡眠の「質」を上げることにあるのです。

質の高い睡眠によるメリット

- 疲労回復
- 集中力アップ
- ストレスの緩和
- 免疫力アップ
- 美肌効果
- ダイエット効果

質の高い睡眠とは？

では、そもそも「質の高い睡眠」とは何なのでしょう？それは、長時間の睡眠ではなく、深い睡眠(ノンレム睡眠)を多くとることなのです。そのためには「心も体も休める睡眠」が重要になってきます。

睡眠の仕組み

睡眠には、大きく2種類の状態があります。脳も体も完全に休んでいるノンレム睡眠と、1日の記憶を整理するレム睡眠です。一般的に、ノンレム睡眠+レム睡眠の周期は90分と考えられています。

睡眠ホルモン 睡眠中には3つのホルモンが活動しています。「成長ホルモン」、「メラトニン」、「コルチゾール」です。

■成長ホルモン

糖質や脂質を分解する働きがあり、疲労回復・美肌・ダイエットに効果があります。

■メラトニン

体温を下げることで睡眠を促進する働きがあり、睡眠ホルモンとも呼ばれています。日中、強い光を浴びることで分泌量が減少し、夜暗くなると増加します。

■コルチゾール

別名ストレスホルモンとも呼ばれ、ストレスによって分泌量が大きく左右されます。このホルモンが多く分泌されると、不眠などの障害を引き起こします。

そこで、ホルモンの働きをうまくコントロールし、質の良い睡眠を取るための18の方法をご紹介します。

身体のケア

- 1 起床・就寝時間を一定にする
- 2 寝る1~2時間前からスマホの使用を避ける
- 3 食事のケア 食事は就寝3時間前に済ませ、サプリなどで栄養素を摂取!
- 4 適度な運動をする
- 5 鼻呼吸を心がける
- 6 入浴は就寝1~2時間前
- 7 アルコール、カフェインは避ける

心のケア

- 8 悩み事を紙に書き出す
- 9 朝起きてからやることを決めておく
- 10 ゴールデンタイムにこだわらない 睡眠のゴールデンタイムは22~2時とされているが、科学的には証明されていない

環境

- 11 室温26℃、湿度60%を保つ 布団内は33℃ 室温は少し寒いぐらいが良い
- 12 枕の高さを調節する
- 13 体にあったマットレスを選ぶ
- 14 朝起きたら太陽光を浴びる
- 15 アロマ、入浴剤を使う
- 16 セラピーミュージックを聞く
- 17 寝室は寝るための場所にする
- 18 真っ暗にする 光を浴びるとメラトニンの分泌が抑制されてしまう